



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

HUANCAVELICA



2014





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

HUANCAVELICA



Elaborado por:

Axel Germán Ruiz Guillén,
Antonio Castillo Carrera,
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz,
César Hugo Domínguez Curi.



2014

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

Ministro

Percy Luis Minaya León

Viceministro de Salud Pública

María Paulina Esther Giusti Hundskopf

Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Carlos Ernesto Bustamante Donayre

Jefe Institucional

Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

La Mejor Receta Huancavelica / elaborado por Axel German Ruiz Guillén; Antonio Castillo Carrera; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz *et al.* – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.
54 p.: il., 14,5 x 20,5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Ruiz Guillen, Axel German
- II. Castillo Carrera, Antonio
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- IV. Domínguez Curi, César Hugo
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Equipo técnico responsable

Diseño y validación de recetas con panel de degustación y a nivel de hogares

Lic. Doris Idone Collachagua

Lic. Wilder Germán Ayala Martínez

Encuestador de mercados

Srta. Luz Huamán Izarra

Fotógrafo

Magno Jara Ludeña

Responsable elaboración de las preparaciones

Cesar Condezo Suarez

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud Huancavelica

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Huancavelica.

Revisión del documento

Lucio Pepe Huamán Espino

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-065-0

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-19068

1ra. edición (noviembre, 2014)

Tiraje: 1000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2014

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2014

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología

PREPARACIONES

1. Patachi
2. Cuy colorado
3. Guiso huancavelicano
4. Pachamanca a la olla
5. Verduras rebozadas con pollo
6. Pescado frito con arveja seca guisada
7. Lomo saltado de alpaca
8. Ajiaco de olluco
9. Japchi de trigo con carne
10. Picante de yuyo con chicharrón de alpaca
11. Picante de sangrecita
12. Cuchi canca con chuño pasi
13. Puchero
14. Olluquito con charqui
15. Quinoa en salsa de queso
16. Chanfainita
17. Apanado de alpaca
18. Chaufa de morón y quinoa
19. Hígado frito con puré de haba seca
20. Cau cau
21. Chicharrón de pota con salsa a lo macho
22. Pollo enrollado con lenteja guisada
23. Picante de carne con cochayuyo
24. Trucha frita
25. Patita con mani

BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta ¿qué cocinaré hoy? la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos recomendados por vecinas, amigas y vendedoras de mercados. Sin embargo en Huancavelica contamos con una variedad de alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo, los cuales no son incorporados en la alimentación diaria.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado conjuntamente con la Dirección Regional de Salud Huancavelica la Tecnología educativa “La Mejor Receta”, la finalidad es orientar a la población sobre la selección y consumo de los alimentos económicos y nutritivos, motivo por el cual, se ha elaborado un recetario nutritivo, económico y saludable de la Región Huancavelica el cual, incluye 25 recetas validadas a nivel local con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones elaboradas en base a productos regionales como: Cereales (cebada, trigo, maíz, quinua), menestras (haba seca, arveja seca), tubérculos (papa, chuño, oca, mashua), pescados (trucha), cuy, pollo, res, alpaca, carnero, cerdo, vísceras (hígado, riñón, corazón, mondongo, lengua, ojo, sesos, molleja), menudencia (pata), leche, queso, huevo, verduras y frutas; quienes brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la salud de la población en riesgo nutricional.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, documento que establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.-** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permite calcular un *ranking* de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.-** Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar^{1,2,3}; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- **Validación.-** La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Huancavelica. Los aspectos considerados en la validación fueron la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta y costo de la receta. Inicialmente se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y posteriormente fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad.

1 Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012

2 Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de Energía para la población Peruana. Lima: INS; 2012

3 Instituto Nacional de Estadística e Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1

PATACHI

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
655 kcal

Proteínas
34 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
18,0 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PATACHI



Ingredientes

- 100 g carne de res parte pecho
- 100 g carne de cerdo
- 50 g de alpaca (charqui)
- ½ taza de trigo pelado
- ⅓ taza de frijol, ⅓ taza de haba seca, ⅓ taza de arveja seca
- 1 chuño
- 1 papa
- ⅛ taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de ajo
- ½ cucharadita de palillo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharada de hierba buena
- 1 cebolla
- Pimienta, comino, orégano y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remoja el trigo pelado, los frijoles, las habas secas, las arvejas secas y el chuño.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y el ají amarillo molido. Adicionar el agua, el trigo pelado y chancado, los frijoles, las habas, las arvejas, el chuño y la papa. Hervir.
3. Cocinar en dos litros de agua por 45 minutos las carnes trozadas de res, cerdo y alpaca (charqui), junto con el ajo, la cebolla, la pimienta, el comino y la sal yodada. Una vez cocido agregar la preparación anterior y adicionar orégano. Dar un hervor.
4. Servir el patachi con hierba buena picada.

2

CUY COLORADO



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteínas
40 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
28 ug

Zinc
4,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CUY COLORADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- 1 cuy entero
- ½ kg de papa
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- ¼ taza de maní tostado y molido
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ¼ taza de harina de maíz
- ½ paquete de galleta de soda
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 2 huevos
- 4 hojas de lechuga
- Pimienta, comino, sal yodada y perejil al gusto

Preparación

1. Lavar, cortar en cuatro partes y sancochar con sal yodada el cuy. Sazonar con pimienta y comino, pasar por harina de maíz y freír en aceite vegetal hasta que se dore.
2. Sofreír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y los ajos molidos. Añadir el maní molido y dejar que la preparación se cocine por 10 a 15 minutos.
3. Luego, incorporar las presas de cuy, las pasas y la galleta de soda molida; mantener a fuego moderado por 15 minutos más moviendo constantemente.
4. Servir el cuy colorado acompañado de arroz graneado, papas sancochadas, huevos cortados en mitades, aceitunas y una hoja de lechuga; esparcir sobre la preparación perejil picado.

3

GUISO HUANCAVELICANO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
38 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
74,0 ug

Zinc
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

GUISO HUANCAVELICANO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 papa
- 1 chuño
- ½ taza de olluco
- ⅓ taza de haba fresca
- ⅓ taza de arveja fresca
- ⅛ kg de zapallo
- 1 caigua
- ½ kg carne
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta, comino, sal yodada y orégano al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la papa y el olluco.
2. Remoja un día antes el chuño.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y el ají colorado molido. Agregar la carne picada, la pimienta, el comino y sal yodada; soasar. Adicionar el chuño y el agua; hervir por 45 minutos
4. Una vez cocida la carne, agregar las habas frescas, las arvejas frescas, el zapallo, la papa, el olluco, la caigua y el orégano. Hervir.
5. Servir el guiso huancavelicano acompañado de arroz graneado, cancha y mote.

4

PACHAMANCA A LA OLLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
873 kcal

Proteínas
95 g

Hierro
8.9 mg

Retinol
87.9 ug

Zinc
3.2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PACHAMANCA A LA OLLA



Ingredientes

- ¼ kg carne de alpaca
- ¼ kg carne de cerdo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido, de ají colorado molido, de ají amarillo panca seco, de huacatay molido, de chincho molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ kg de haba fresca
- ¼ kg de papa y ¼ kg de oca
- 6 choclos
- 60 g de queso
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de pasas
- Pimienta, comino, huacatay y sal yodada al gusto

Preparación

1. Condimentar las carnes con el ají colorado, el ají amarillo, el ají amarillo panca seco, los ajos, el huacatay, el chincho, la sal yodada, la pimienta y el comino; mezclar bien.
2. Preparar las humitas saladas con el choclo molido, la leche, el queso, el aceite vegetal y la sal yodada; las humitas dulces con pasa y azúcar. Poner al fondo de la olla la mazorca de maíz con agua y encima poner las humitas para cocinar en baño maría por 45 minutos.
3. En una olla grande colocar al fondo las papas, seguido de las habas, la oca, los choclos, luego las carnes de alpaca y cerdo; cubrir con ramas de marmaquilla. Cocinar bien tapado a fuego lento por tres horas.
4. Servir la pachamanca a la olla acompañado de humitas dulces, saladas y japchi.

5

VERDURAS REBOZADAS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
42 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
444,1 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

VERDURAS REBOZADAS CON POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 2 huevos
- ½ kg de pollo
- ½ taza de vainitas
- 1 choclo
- ½ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 taza de brócoli
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro molido
- ⅓ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír en aceite vegetal las papas.
2. Lavar y sancochar las vainitas, la zanahoria, las arvejas, el brócoli y el choclo desgranado. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado, el ají amarillo molido, el culantro molido; agregue la carne de pollo picado; condimente con la pimienta, el comino, la sal yodada; agregue agua y continúe con la cocción por 10 a 15 minutos.
4. Una vez lista la preparación adicione las verduras cocidas, el tomate, la cebolla picada; reboce con los huevos.
5. Servir las verduras rebozadas con arroz graneado y papas fritas.

6

PESCADO FRITO CON ARVEJA SECA GUISADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
864 kcal

Proteínas
35 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
26,4 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PESCADO FRITO CON ARVEJA SECA GUISADA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de arveja partida
- ¼ kg de pescado
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de harina de trigo
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 limón
- Sal yodada, pimienta al gusto

Preparación

1. Remojar las arvejas secas la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo friendo en aceite vegetal la cebolla en cuadrados, el ajo molido, el ají colorado molido; agregar las arvejas cocidas y el agua. Dar un hervor.
3. Lavar y filetear el pescado, condimentar con la pimienta, los ajos, la sal yodada. Apanar con la harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito acompañado de la arveja seca guisada, el arroz graneado y la ensalada de lechuga, cebolla y tomate.

7 LOMO SALTADO DE ALPACA



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
41 g

Hierro
5,2 mg

Retinol
45,2 ug

Zinc
1,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

LOMO SALTADO DE ALPACA



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- ½ kg carne de alpaca
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 ají amarillo
- 2 cucharadas de perejil
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de papa
- 1 cucharada de vinagre tinto
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de jugo de limón
- Pimienta, comino, sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar, cortar y freír en aceite vegetal las papas
2. En una sartén poner el aceite vegetal y cuando esté bien caliente; freír la carne de alpaca picada en tiras; condimentar con la pimienta, el comino y la sal yodada; una vez cocida la carne incorporar los ajos picados, la cebolla y el tomate cortado en gajos grandes, el ají amarillo en tiras, la salsa de soya, el vinagre tinto y el jugo de limón. Verificar los sabores y adicionar el perejil picado.
3. Servir el lomo saltado de alpaca acompañado de papas fritas y arroz graneado.

8

AJIACO DE OLLUCO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
755 kcal

Proteínas
21 g

Hierro
4.2 mg

Retinol
31.0 ug

Zinc
2.5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

AJIACO DE OLLUCO



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- ½ kg de olluco
- 1 papa
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de queso fresco
- 4 unidades de huevo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 rama de perejil
- 2 cucharaditas de ajo
- ⅓ taza de aceite vegetal
- Sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos, el ají amarillo molido y pimienta; agregue los olluco y la papa picada; hervir por 25 a 30 minutos.
2. Una vez cocida el olluco y la papa, aplastar y agregar la leche, el queso fresco, perejil, sal yodada. Dar un hervor.
3. Servir el ajiaco de olluco acompañado de arroz graneado y huevo frito.

9

JAPCHI DE TRIGO CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
45 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
83,7 ug

Zinc
0,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

JAPCHI DE TRIGO CON CARNE



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ tazas de trigo
- $\frac{1}{2}$ kg de carne
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 2 cucharaditas de ajos
- 1 cucharadita de palillo
- 1 pan chapla
- $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
- $\frac{1}{2}$ taza de queso
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de vinagre tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 cucharadas de perejil
- Sal yodada, pimienta, comino y orégano

Preparación

1. Remojar, lavar y sancochar el trigo (reservar).
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají amarillo molido, palillo, pimienta y comino; adicionar al aderezo el trigo sancochado, el queso, el pan chapla remojado en leche y sal yodada; dar un hervor y agregar orégano.
3. En una sartén freír en aceite vegetal la carne en filetes; condimentar con ají colorado molido, tomate picado, ajo molido, pimienta, comino y sal yodada; una vez cocida la carne incorporar la salsa de soya, el vinagre tinto y el jugo de limón. Verificar los sabores y adicionar el perejil picado.
4. Servir el japchi de trigo acompañado de carne guisada.

10

PICANTE DE YUYO CON CHICHARRON DE ALPACA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
43 g

Hierro
9,5 mg

Retinol
1367,7 ug

Zinc
0,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE YUYO CON CHICHARRON DE ALPACA



Ingredientes

- 4 atados de hojas de yuyo
- ¼ kg de papa
- 1 cebollas
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ½ kg de carne de alpaca
- 1 taza de maíz cancha
- 1 taza de habas secas (phuspo)
- 1 rama de hierba buena
- Sal yodada, pimienta, rocoto (uchucuta) al gusto

Preparación

1. Lavar, trozar condimentar con pimienta comino, ajos y sal yodada la carne de alpaca. Freír en aceite vegetal.
2. Lavar bien, hoja por hoja y picar el yuyo, hervir, luego escurrir
3. Sancochar las papas, pelar y picar en cuadraditos.
4. En una olla calentar el aceite vegetal y dorar la cebolla picada, agregar el ajo y el ají amarillo molido; adicionar el yuyo, las papas picadas, el agua y la sal yodada; hervir.
5. Acompañar el picante de yuyo con chicharrón de alpaca, porción de maíz cancha, phuspo y rocoto molido (uchucuta).

11

PICANTE DE SANGRECITA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
686 kcal

Proteínas
27 g

Hierro
23,6 mg

Retinol
11,8 ug

Zinc
3,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE SANGRECITA



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- ½ taza de maíz cancha
- ½ kg de papa
- ½ kg de (sangre, morcilla ó relleno)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de ají mirasol
- 2 cucharadas de hierba buena picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- ½ taza de cebollita china picada
- 1 unidad de ají amarillo
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar la papa.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, ajo molido, ají amarillo molido, ají mirasol molido; agregar la (sangre, morcilla ó relleno), pimienta, comino y sal yodada. Cocinar por 5 minutos.
3. Echar la sangre, morcilla ó relleno en una fuente, picar menudo y agrega culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado en cuadritos.
4. Servir una porción de picante de sangrecita acompañado de arroz, papa y maíz cancha.

12

CUCHI CANCA CON CHUÑO PASI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
875 kcal

Proteínas
34 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
42,3 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CUCHI CANCA CON CHUÑO PASI



Ingredientes

- ¼ kg de chuño
- 4 panes chapla
- 2 huevos
- ½ taza de queso
- ½ taza de leche evaporada
- ½ kg de lechón
- ½ taza de vinagre tinto
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharadita de ajo molido
- ¼ de taza de cerveza negra
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 limón
- Culantro, pimienta, comino, rocoto, sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación
2. Partir y cocinar el chuño con sal yodada; Una vez cocido rebozar con leche, queso y huevo.
3. Lavar el lechón; luego poner en un recipiente y sazonar con sal yodada, vinagre tinto, cerveza negra, ají colorado, ajos, pimienta, comino. Llevar al horno a temperatura moderada por 2 hora a 180° C.
4. Servir el cuchi canca acompañado de chuño rebozado, pan chapla y ensalada criolla.

13 PUCHERO

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
868 kcal

Proteínas
40 g

Hierro
9.5 mg

Retinol
715 ug

Zinc
6.1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PUCHERO



Ingredientes

- ½ taza de arroz
- 100 g carne de res
- 200 g carne de carnero
- 200 g carne de cerdo
- 1 chuño
- 1 papa
- 1 trozo de Yuca
- 1 camote
- 1 choclo
- ⅓ taza de garbanzos
- ⅓ taza de habas seca
- ⅓ taza de pallares
- 1 zanahoria
- ¼ de col
- 4 duraznos
- 4 manzanas
- Sal yodada, apio, poro, nabo al gusto

Preparación

1. Hervir en una olla grande las carnes acompañadas de apio, poro, nabo, ajo, cebolla entera, pimienta, comino y sal yodada.
2. Una vez cocida la carne incluir la papa, el chuño, la yuca, el camote, la zanahoria, los choclos, el arroz en hojas bien amarradas de col, en otras los pallares, garbanzos, haba seca y en una tercera las manzanas y duraznos. Tapar bien la olla y hervir.
3. Al servir primero se presenta el caldo en un plato y en otro el arroz, las carnes de res, carnero, cerdo, el chuño, la papa, la yuca, el camote, el choclo, los garbanzos, los pallares, las habas, la zanahoria, la col, el duraznos y la manzana.

14

OLLUQUITO CON CHARQUI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
710 kcal

Proteínas
25 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
15,2 ug

Zinc
1,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

OLLUQUITO CON CHARQUI



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de olluco
- 2 chuños
- 1 papa
- 100 g de carne seca (charqui)
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Pimienta, comino, sal yodada y perejil al gusto

Preparación

1. Remojar el chuño el día anterior a la preparación
2. Soasar al fuego y chancar la carne seca (charqui) en un mortero. Lavar con agua hervida y deshilachar.
3. Dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, los ajos molidos y el ají colorado molido; luego incorporar el charqui y condimentar con pimienta y comino. Hervir.
4. Una vez cocido el charqui, adicionar los ollucos cortados en juliana, el chuño partido y la papa en cuadraditos; cocinar. Verificar la sazón y agregar perejil picado.
5. Servir el olluquito con charqui acompañado de arroz graneado.

15

QUINUA EN SALSA DE QUESO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
26 g

Hierro
6.6 mg

Retinol
27,3 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

QUINUA EN SALSA DE QUESO



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de quinua
- 1 taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
- $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco
- 4 unidades de huevo
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 3 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Prepare el arroz graneado
2. Lavar y sancochar la quinua.
3. Picar y dorar en aceite vegetal, la cebolla en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido; adicionar la quinua sancochada, la leche, el queso y sal yodada. Hervir.
4. Freír en aceite vegetal las papas y los huevos.
5. Servir la quinua en salsa de queso, acompañado de arroz graneado, papas fritas y huevo frito.

16

CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
33 g

Hierro
11,2 mg

Retinol
79,8 ug

Zinc
3,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHANFAINITA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de bofe
- ½ kg papa
- ½ taza de mote
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- Hierba buena, perejil, orégano, sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Sancochar el bofe con la hierba buena y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, el ajo molido, el ají colorado molido; agregar el bofe picado, la pimienta y el comino; soasar en el aderezo. Seguidamente adicione las papas cortadas en cuadraditos, caldo, orégano y sal yodada. Cocinar.
3. Servir la chanfainita acompañada con arroz graneado, mote y perejil picado.

17 APANADO DE ALPACA



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
804 kcal

Proteínas
42 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
21,5 g

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

APANADO DE ALPACA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de alpaca
- ½ kg de papa
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 paquete de galleta de soda.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 8 hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón.
- Comino, pimienta y sal yodada a gusto

Preparación

1. Lavar y moler la carne de alpaca.
2. Condimentar la carne con ajo molido, sal yodada, comino y pimienta.
3. Amasar la carne, estirar, aplanar, pasar por galleta de soda molida y freír en aceite vegetal.
4. Lavar y sancochar las papas
5. Servir el apanado de alpaca acompañado de arroz graneado, papas y ensalada de lechuga, tomate, cebolla y limón.

18

CHAUFA DE MORÓN Y QUINUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
664 kcal

Proteínas
29 g

Hierro
11.0 mg

Retinol
31.3 ug

Zinc
5.1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHAUFA DE MORÓN Y QUINUA



Ingredientes

- ½ taza de quinua
- 1 taza de morón
- ¼ kg de carne de pollo
- 100 g de *hog dog*
- 2 huevos
- 1 cucharada de maicena
- ½ taza de cebolla china
- 1 pimienta
- 1 trozo de kión
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo molido
- Salsa de soya (*sillao*)
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar con sal el morón y la quinua.
2. Batir los huevos, adicionar una cucharada de maicena y sal yodada, freír en aceite vegetal y picar. Reservar.
3. Limpiar y picar la carne de pollo y el *hog dog*.
4. Freír en aceite vegetal el pollo picado, sazonar con ajo, kion, *sillao* y sal yodada; seguidamente echar el morón y la quinua cocida, el pimienta, la cebolla china, la tortilla de huevo picada y el *hog dog*.
5. Mover constantemente y servir el *chaufa* de morón y quinua.

19

HÍGADO FRITO CON PURE DE HABA SECA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteínas
38 g

Hierro
10,3 mg

Retinol
5085,6 ug

Zinc
6,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

HÍGADO FRITO CON PURE DE HABA SECA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de hígado
- ¼ kg de haba seca
- ⅓ taza de aceite vegetal
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de salsa de soya (sillao)
- 2 cucharadas de vinagre tinto
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 limón
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano al gusto

Preparación

1. Dejar remojar las habas secas la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo friendo en aceite vegetal la cebolla en cuadrados, ajo molido, ají colorado molido; agregar agua. Hervir.
3. Cuando las habas están suaves, triturar y batir; finalmente adicionar leche evaporada y orégano.
4. Lavar y cortar el hígado en filetes, condimentar con pimienta, comino, ajos, vinagre, salsa de soya, sal yodada. Freír en aceite vegetal.
5. Servir el hígado frito acompañado de puré de habas, arroz graneado y ensalada de cebolla, tomate y lechuga.

20 CAU CAU

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
749 kcal

Proteínas
34 g

Hierro
3,8 mg

Retinol
569,2 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CAU CAU



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg mondongo
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ¼ zanahoria
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 tazas de brócoli
- Hierba buena, perejil, palillo, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar el mondongo con ajo molido y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadrados.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo molido, el palillo, pimienta y comino; adicionar el mondongo picado; soasar. Seguidamente incluir la zanahoria cortada en cuadraditos, las arvejas frescas, la papa picada en cuadraditos; dejar cocer. Cuando esté cocido adicionar la hierba buena y el perejil picado.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado y ensalada de brócoli.

21

CHICHARRÓN DE POTA EN SALSA A LO MACHO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteínas
32 g

Hierro
2,8 mg

Retinol
24,5 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHICHARRÓN DE POTA EN SALSA A LO MACHO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de yuca
- 1 choclo
- ½ kg de pota
- 1 taza de caldo de pescado
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 y ½ cucharada de harina de chuño
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- 2 cucharadas de pan rayado
- 2 cucharadas harina de trigo
- 1 huevo
- 4 hojas de lechuga
- Pimienta, sal yodada, rocoto, ají limo, culantro, kion al gusto

Preparación

1. Lavar, limpiar, cortar en trozos largos y hervir con sal yodada la pota por dos minutos.
2. Cortar la pota en trozos pequeños, apanar con harina de maíz, pasar por huevo batido, pan rallado y freír en aceite vegetal.
3. Cortar en bastones y sancochar la yuca.
4. Sancochar el choclo desgranado.
5. Hervir la cabeza y espinazo de pescado.
6. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, ajo molido, ají colorado molido, tomate picado, kion; condimente con pimienta y sal yodada. Adicione el caldo de pescado, dar un hervor y espese la preparación con harina de chuño; rectifique la sazón con limón, rocoto, ají limo y culantro picado.
7. Sirva el chicharrón de pota, adornado con lechuga y cubierta por la salsa a lo macho; acompañar con arroz, yuca, choclo desgranado y maíz cancha.

22

POLLO ENROLLADO CON LENTEJA GUISADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
938 kcal

Proteínas
42 g

Hierro
7,9 mg

Retinol
8,9 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

POLLO ENROLLADO CON LENTEJA GUISADA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de pollo (pechuga)
- 1 taza de lenteja
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 80 g de jamón
- 80 g de queso
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de pan rayado
- 4 rabanitos
- 1 limón
- Pimienta, comino, hoja de laurel, Sal yodada, mondadientes al gusto

Preparación

1. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, ajo molido, ají colorado molido, pimienta, comino. Agregar las lentejas, remover y cubrir con agua, adicionar hoja de laurel y cocinar suavemente por 30 minutos. Agregar orégano y dejar reposar.
2. Lavar, filetear y condimentar la pechuga de pollo con pimienta, comino y sal yodada. Rellene el filete de pollo con jamón y queso; envuelva y sujeté con mondadientes.
3. Pasar el pollo enrollado por huevo batido, harina de trigo y pan rallado; freír en aceite vegetal.
4. Servir las lentejas acompañada con arroz, pollo enrollado con queso, jamón y ensalada de rabanito.

23

PICANTE DE CARNE CON COCHAYUYO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
723 kcal

Proteínas
40 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
543,8 ug

Zinc
1,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE CARNE CON COCHAYUYO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de carne
- ½ kg de papa
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 40 gr de cochayuyo deshidratado.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta comino, sal yodada a gusto

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, ají colorado molido y ajo molido, en seguida eche la carne picada de alpaca y condimente con pimienta, comino, sal yodada; revuelva con el aderezo; agregue agua y deje hervir por 45 minutos.
2. Una vez cocida la carne, agregar la papa picada en cuadraditos y el cochayuyo. Dejar hervir por 10 minutos.
3. Sirva el Picante de carne con cochayuyo acompañado de arroz graneado.

24

TRUCHA FRITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
722 kcal

Proteínas
36 g

Hierro
6,2 mg

Retinol
12,8 ug

Zinc
0,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TRUCHA FRITA



Ingredientes

- 1 taza de mote
- ½ taza de cancha
- 1 taza de haba seca (phuspo).
- ¼ kg de papa
- ⅛ kg de chuño
- ½ kg de trucha
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 8 hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón.
- Pimienta y sal yodada a gusto

Preparación

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación y cocinar con sal yodada,
2. Lavar y filetear la trucha.
3. Condimentar la trucha con ajo molido, sal yodada, pimienta y freír en aceite vegetal.
4. Servir la trucha frita acompañada papa, chuño, mote, cancha, phuspo y ensalada de lechuga, tomate, cebolla y limón.

25

PATITA CON MANÍ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
918 kcal

Proteínas
45 g

Hierro
6 mg

Retinol
42 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PATITA CON MANÍ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg pata de res
- ½ kg papa blanca
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cebolla
- 5 unidades de galleta de soda
- ¼ taza maní tostado y molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 4 unidades de aceituna
- 4 hojas de lechuga.
- Perejil, sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Sancochar la pata de res; una vez cocido picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, el ajo molido, el ají colorado molido, ají amarillo molido; agregar la pata picada, la pimienta, el comino y sal yodada; soasar en el aderezo. Seguidamente adicione el maní, las papas cortadas en cuadraditos. Cocinar.
3. Servir la patita con maní acompañado con arroz graneado, aceituna y perejil picado.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la Pota, Alimento Nutritivo y Saludable. Lima: INS; 2007.
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable. Lima: INS; 1997.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requeriments in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Food and Agriculture Organization.** Human Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO;2002
10. **Food and Agriculture Organization, World Health Organization.** Human and Vitamin and Mineral Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: Thailand: FAO/WHO;2002.

**Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de PUBLIARTIGRAF**

Jr. Ica 288 Of. A – Lima

Telf. 986742487

Noviembre, 2014

ISBN: 978-612-310-065-0



Lima, 2014



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (511) 748-0000 / 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe